

Die Entstehung von Blockaden

YESolution

2019

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
So werden Informationen im Unterbewussten gespeichert	3
Warum können wir Programme auch von unseren Bezugspersonen übernehmen?	6
Programme mit negativen Emotionen führen zu Blockaden	6
Was bewirken Programme, die mit einer negativen Emotion gekoppelt sind?	7
Wie gehen wir „normalerweise“ mit Blockaden um?	8
Was ist der Sinn von negativen Emotionen?	9
Die Lösung liegt so nah	10
Wenn du Fragen hast	10

Die Entstehung von Blockaden

Warum kommt es zu inneren Blockaden?

Einführung

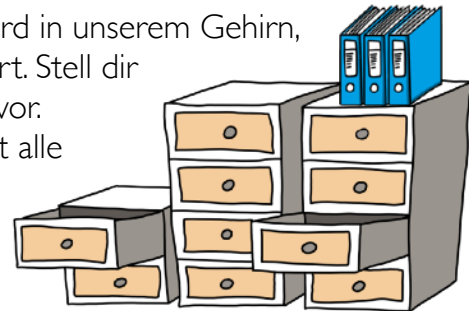
Wahrscheinlich hast du schon sehr viele Informationen dazu erhalten, wie deine Blockaden entstanden sind. Das folgende Erklärungsmodell hilft dir zu verstehen, wie Blockaden entstehen, wie sie wirken. Du erfährst, warum du nichts dafür kannst, dass du eine Blockade hast.

Außerdem wirst du erkennen, warum es ganz einfach sein kann, seine Blockaden wieder loszuwerden, wenn man versteht, die richtigen Impulse zu setzen. Um diesen Schritt zu setzen, sind einige Informationen zur Entstehung von Blockaden und deren Wirkung auf dich und dein Leben, notwendig. Nimm dir kurz Zeit und beschäftige dich mit diesem Thema.

Zuerst geht es darum, wie Informationen im Unterbewusstsein gespeichert werden.

So werden Informationen im Unterbewussten gespeichert

Alles was wir tagtäglich erfahren und erleben wird in unserem Gehirn, in unseren Zellen, in unserem System gespeichert. Stell dir dieses Speichersystem wie einen Aktenschrank vor. Dieser Aktenschrank, unser Unterbewusstes, legt alle Erinnerungen ab - immer zusammen mit der Emotion und allen Sinneseindrücken, die wir in der jeweiligen Situation erlebt haben.



Wichtig:

Das Unterbewusstsein zeichnet dabei alles ohne Beurteilung der Situation auf.

Das Unterbewusstsein verhält sich dabei so wie eine Kamera. Die Kamera überprüft nicht, ob das Bild positiv oder negativ ist.

Dieses Wissen ist wichtig, wenn du deine Blockaden wieder los werden willst.

Die Speicherungen geschehen, damit später in ähnlichen Situationen auf die Erfahrungen aus der Vergangenheit zurückgegriffen werden kann. Dies ist unbedingt notwendig, damit wir nicht jeden Tag alles neu erfahren und lernen müssen. Bevor wir hier in die Tiefe gehen, sehen wir uns an, wie diese Speicherung abläuft. Das gleiche Erlebnis, aber einmal mit einer positiven und einmal mit einer negativen Emotion.

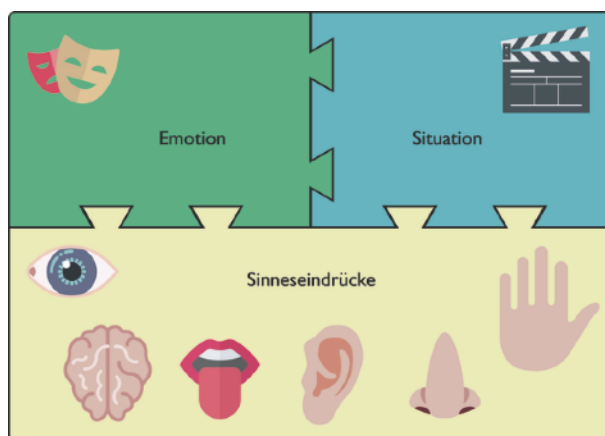
Beispiel mit positiver Emotion:

Es ist ein ganz normaler Nachmittag und Klaus hat gerade gegessen. Klaus freut sich schon darauf, seine Hausaufgaben zu machen. Seine Mutter lobt ihn immer, wenn er alles richtig macht. Außerdem liebt er den Geruch und das Aussehen von seinem neuen Heft und schreibt gerne mit seinen neuen Stiften. Klaus ist konzentriert und macht seine Hausaufgaben, das Rechnen geht ihm locker von der Hand.

Dabei empfindet er positive Gefühle, die er mit dieser Situation verbindet. Diese Gefühle werden zusammen mit der Situation und den Sinneseindrücken gekoppelt. Wenn er so etwas öfters erlebt, wird diese Erfahrung als „Programm“ abgespeichert.

Die Kombination aus der Emotion, der Situation und den wahrgenommen Sinneseindrücken ergibt ein Programm. Dieses Programm wird nun in seinem Unterbewusstsein gespeichert.

Schematisch sieht dieses Programm so aus:



Beispiel mit negativer Emotion:

Stell dir folgende andere Situation vor:

Peter sitzt bei seinen Hausaufgaben und seine Gedanken schweifen gerade ab. Er denkt ans Spielen und freut sich darauf. Da wird er plötzlich von der Stimme seiner Mutter aufgeschreckt. Er soll endlich seine Rechenaufgabe lösen. Aus seinen Gedanken gerissen, fühlt er sich unter Druck gesetzt und empfindet die Aufforderung als Schimpfen. Er ist geschockt und verwirrt und versucht angestrengt, die Lösung zu finden.

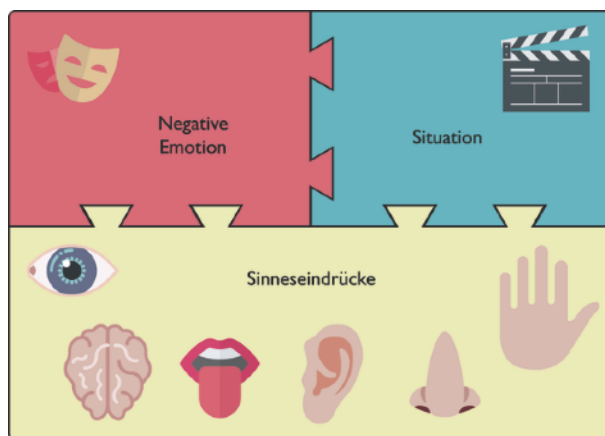
Er hat das Gefühl, gerade gar nichts zu wissen. Er kann die Aufgabe nicht lösen. Die Mutter verbietet ihm, spielen zu gehen, bevor er die Hausaufgaben korrekt erledigt hat. Er ist jetzt in einer klassischen Prüfungssituation - er muss unter Druck eine Leistung erbringen. Da Peter immer noch ganz verwirrt ist, kommt der Tadel und das Verbot schlimmer an, als es gemeint war. Peter ist verunsichert, erlebt, dass er Aufgaben nicht lösen kann und wird dafür „bestraft“. Er fühlt sich ungeliebt und unter Druck gesetzt.

Auch hier wird die Emotion - in diesem Fall die negative Emotion (wie verwirrt sein, Verunsicherung, Versagen) - mit der Situation zusammen mit den Sinneseindrücken gespeichert.

Über seine Sinne hat er unter anderem wahrgenommen: die Stimme der Mutter, den Geruch der Bücher, die vor ihm liegende Aufgabe, die Empfindung, dass seine Bedürfnisse nicht gelten.

Dieses Programm wird (wenn so ein Ereignis öfters eintritt) diesmal mit einer negativen Emotion gekoppelt abgespeichert.

Schema des Programms mit einer negativen Emotion:



Warum können wir Programme auch von unseren Bezugspersonen übernehmen?

Kinder sind mit ihren Eltern sehr eng und emotional verbunden. Wenn nun ein Elternteil oder eine andere wichtige Bezugsperson eine Situation mit einer negativen Emotion verbunden hat, nimmt auch das Kind die Situation mit der gleichen negativen Emotion wahr. Das Kind glaubt unbewusst, dass diese Emotion zu dieser Situation dazu gehört.

Wir kopieren also Programme, die mit positiven Emotionen gekoppelt sind, wie Vorlieben, Talente, Werte, positive Glaubenssätze oder Überzeugungen aber auch Ängste, Befürchtungen, Sorgen oder belastende Glaubenssätze.

Für dieses Imitationslernen gibt es allerdings keine Regeln. Man kann also nicht voraussagen, unter welchen Umständen Programme und damit verbundene Blockaden kopiert werden und wann nicht.

Programme mit negativen Emotionen führen zu Blockaden

Die Entstehung solcher Programme lässt sich in allen möglichen Bereiche des Lebens finden.

Je nachdem, welche Programme bei dir entstanden sind, kann sich das unterschiedlich auswirken:

Blockaden können

- ganz spezielle Situationen betreffen,
- den Umgang mit bestimmten Menschen,
- das Selbstwertgefühl
- oder andere Bereiche.

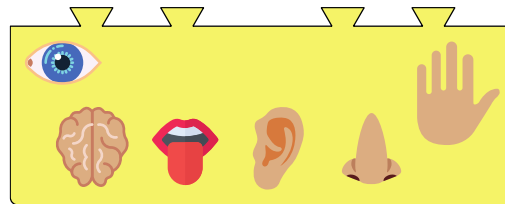
Jeder Mensch ist diesbezüglich einzigartig.

Von klein auf hat jeder von uns ein gewisses Setting an positiven wie negativen Programmen durch seine Erlebnisse und Erfahrungen aufgebaut. Es ist vom Setting an gespeicherten Programmen abhängig, welche Blockaden sich bei dir bemerkbar machen. Es kann sich um Schüchternheit, Unsicherheit, Hemmung vor vielen Menschen zu sprechen, übermäßige Ängste, Blackouts bei Prüfungen, Hemmungen bei körperlicher oder emotionaler Nähe uvm. handeln.

Was bewirken Programme, die mit einer negativen Emotion gekoppelt sind?

Peters Unterbewusstsein erinnert sich jedes Mal meist unbewusst daran, dass Hausaufgaben machen mit den Gefühlen Unsicherheit, Versagensangst, Verwirrtheit und nicht geliebt sein verbunden ist. Nicht nur das: Er wird genau diese Gefühle empfinden, wenn dieses Programm ausgelöst wird.

Jeder Sinneseindruck von damals kann zur Auslösung des Programms führen: die Stimme der Mutter, die vor ihm liegende Aufgabe, die Empfindung, dass seine Bedürfnisse nicht gelten. Dies läuft alles unbewusst ab. Peter bemerkt nur:



Er fühlt sich blockiert, sobald es darum geht, Aufgaben zu erledigen.

Wenn ein Programm einmal aktiv ist, dann sind wir diesem ausgesetzt. Wir werden zu einer Marionette des Programms, das im Unterbewusstsein gespeichert ist. Das Programm hat die Führung über uns übernommen - wir empfinden die negative Emotion, ob wir wollen oder nicht. Und: Wir können es nicht mit dem Kopf oder über bewusste Anstrengung abschalten.

Oder schaffst du es, deine Blockade wie z. B. Unsicherheit einfach auszuschalten und Sicherheit zu empfinden, als wäre nichts gewesen? Dies ist auch nicht mit irgendwelchen Tipps und Tricks wie Übungen oder bestimmten Verhaltensweisen zu erreichen. Es ist notwendig, dass das Programm geändert wird.

Hier reicht auch Willenskraft nicht - das Programm kommt immer wieder zurück, weil es immer noch in gleicher Form gespeichert ist.

Das Programm wird solange wirken, bis es nachhaltig mit einer anderen Emotion gekoppelt worden ist. Dies kann geschehen, wenn man sehr viele positive Erlebnisse im Zusammenhang mit der ursprünglichen Blockade hat und das Unterbewusstsein diese Erfahrung mit einer positiven oder neutralen Emotion koppelt. Dies ist ein sehr langer, teilweise lebenslanger Weg, bis die Blockade endgültig verschwunden ist.

Deshalb versucht jeder, zumindest mit seinen Blockaden zurechtzukommen und die dabei entstehenden negativen Emotionen erträglicher zu gestalten. Jeder Mensch hat zu diesem Zweck eigene Strategien entwickelt.

Wie gehen wir „normalerweise“ mit Blockaden um?

Einige Beispiele zu solchen Strategien:

- analysieren, warum man in einer Situation immer wieder gleich reagiert und was der Ursprung sein könnte
- mit anderen Menschen über die Belastung sprechen
- meditieren, Sport treiben, Yoga, in die Sauna gehen, ...
- die Emotion mit Alkohol, Essen, Nikotin, Koffein weniger spürbar machen
- sich ablenken und irgendetwas anders unternehmen
- dem Problem aus dem Weg gehen
- alles hinschmeißen und vom Schauplatz flüchten
- so tun, als ob nichts geschehen wäre
- Dampf ablassen
- in Selbstmitleid versinken
- Ratgeber lesen, um Erklärungen zu bekommen (mündet in Analyse)
- Antworten in der Astrologie, Esoterik suchen
- Urlaub machen
- Flucht in körperliche Beschwerden
- physische und psychische Probleme bekommen: Verdauungsproblem, Verspannungen, chronische Krankheiten, Burnout, ...
- das Problem köcheln lassen: es ist bewusst, aber noch nicht so schlimm, dass etwas unternommen werden muss
- drüber schlafen
- Zweckoptimismus und positives Denken an den Tag legen
- sich selbst belohnen - im Gegenzug für die Belastung (z. B. Frustkäufe)
- die Dissonanzen ignorieren und „weg drücken“ und dadurch nichts fühlen...
Übliche Strategien im Umgang mit Blockaden



Du hast sicher ebenfalls mehrere Strategien auf Lager:

All diese Strategien haben eines gemeinsam: Sie wirken. Sie wirken aber nur sehr bescheiden und für den Moment, da das eigentliche Problem nicht gelöst wird.

**Das dahinter liegende Programm wird nämlich dadurch nicht geändert.
Die Blockade bleibt weiterhin existent.**

Das Programm bleibt unverändert vorhanden und wird bei der nächsten Gelegenheit wieder ausgelöst. Die negativen Emotionen werden erneut spürbar. Es muss wieder eine der Strategien angewandt werden.

Eine neue alternative Vorgehensweise ist erforderlich, wenn du deine Blockaden loswerden willst.

Es geht darum, die Programme zu ändern, die deine Blockaden auslösen. Dein Unterbewusstsein wird dir helfen - es zeigt dir direkt den Weg dorthin auf. Du brauchst nur noch das richtige Know How.

Was ist der Sinn von negativen Emotionen?

Das Alarmsystem des Unterbewusstseins

Wenn wir negative Emotionen empfinden, will uns das Unterbewusstsein sagen:

„Hier stimmt etwas nicht. Tu etwas dagegen!“

Jede negative Emotion, jede Blockade ist von sogenannten Dissonanzen oder Unstimmigkeiten begleitet. Du kennst sicher etliche davon. Hier ein paar Beispiele:

- Kurzatmigkeit
- flaes Gefühl im Bauch
- Enge in der Brust
- angespannte Nackenmuskeln
- unsicher Beine
- trockener Mund
- Druck an den Schläfen
- usw.

Kurze Wiederholung: Ein Programm wird von einem Sinneseindruck ausgelöst. Wenn dieses Programm mit einer negativen Emotion gekoppelt ist, werden Dissonanzen im Körper spürbar. Die Blockade ist aktiv.

Du bist z. B. gehemmt, in der Öffentlichkeit zu sprechen. Sobald das Programm ausgelöst wurde, sind Dissonanzen spürbar. Sie sind der körperliche Ausdruck des negativen Emotionsanteiles des Programms. Jeder empfindet hier anders. Es könnte also sein, dass diese Herausforderung vor Publikum zu sprechen, bei dir Druck im Bauch, Hilflosigkeit, Panik, Schweißausbrüche oder Kurzatmigkeit auslöst.

Mit Hilfe dieser Dissonanzen zeigt dir dein Unterbewusstsein den Weg, wie du das Programm änderst. Mit YESolution lernst du, wie du die richtigen Impulse setzt.

Die Lösung liegt so nah

Die Lösung für deine Blockaden liegt in dir selbst.

Lerne, wie du selbst deine Blockaden bzw. die dahinter liegenden Programme los wirst - unser E-Training ist dafür bestens geeignet.

Klicke hier, um das E-Training zu erwerben.

[Klicke hier zum Kauf des E-Trainings](#)

Wenn du Fragen hast, komm doch zu einem unserer kostenlosen Online-Vorträge:

[Melde dich zum kostenlosen Vortrag an](#)

Alternativ kannst du dich auch von von einem Coach bei einer spezifischen Blockade begleiten lassen, um sie zu lösen.

YESolution ist die ideale Methode, um Blockaden aller Art los zu werden.

Wenn du Fragen hast

nimm mit uns Kontakt auf:
info@yesolution.at



Besuch uns auf unserer Website: www.yesolution.at

Wir freuen uns auf dich.